



KWA会報

2015年(平成27年)10月号

第265号 2015年10月1日発行

神戸ウオーキング協会

651-0076

神戸市中央区吾妻通 4-1-6

神戸市生涯学習支援センター北棟4F

Tel・Fax 078-251-0114

<日本開国「セブンハーバーズリーグ」> 第1回みなと町神戸 ツーデーマーチ 開催!!!

いよいよ10月3日(土)～4日(日)開催です。

9月18日で、事前受付は終了しましたが、
“当日参加は大歓迎”です。

実行委員会メンバーは、当協会最大の行事を
成功させるべく懸命の努力を続けております。
会員の皆様には 参加する！こと でご協力
下さるようお願いいたします。

山歩きのすすめ

吉原 康之

ここ数年、山ガールブームや山の日制定など、山への国民的な関心が高まっている。

私も50歳を過ぎてから、山登りの楽しみを得た一人である。一口に山登りと言っても内容はたくさんあるが、私の場合は単独峰を登るだけではなく連なる山の頂を目指す縦走スタイルが好きである。天候が良く、他の登山者と会話をしながら山頂を目指しながら急坂を上り下り、清流の音を聞き、高山植物を觀賞する山歩きは非常に楽しい場面である。また、稜線に沿って次の山頂を目指す時には心をワクワクさせながら登っている。

しかし、楽しい反面しっかりと心構えも必要である。準備、計画、実行、反省のサイクルを繰り返しながらプランニングを行い、また登山中に考えられる体調の変化や行動中の自然や環境が起こす変化等のリスク管理を考えておくことも必要である。トラブル発生時にいかに冷静な行動が取れるかは、その後の行動に大きく関係してくると思われる。

さあ、秋空の下、体調管理にも気を付けながら、気持ちも若くして山歩きの楽しみましょう。

10月・11月の第1例会

【長岡京から石清水八幡宮へ 12・16km】

開催日 10月10日(土) L:岩貞

集合場所 長岡天満宮

(阪急京都線 / 長岡天神駅から約15分)

集合時間 10時

コース 長岡天満宮～勝竜寺城公園～浄化センター公園～淀城跡公園～京阪/八幡市駅(Aゴール)
～飛行神社～石清水八幡宮～京阪/八幡市駅(Bゴール)

ゴール予定 A:14時15分 B:15時30分

☆ 桂・宇治・木津が合流する淀川三川合流の北南に位置する長岡京・八幡市は、数々歴史の舞台となりました。健脚コースは、最後に1.2kmの男山散策路を登り男山からの風景を楽しんでください。

【西宮のシンボル甲山を目指す 14km】

開催日 10月24日(土) L:黒住

集合場所 JR / さくら夙川駅

集合時間 10時

コース 夙川河川敷緑地(JR さくら夙川駅から徒歩約5分)～夙川公園～北夙川橋～北山ダム～甲山頂上(309.4m)～甲山森林公園～関西学院～神戸女学院～JR 西宮駅

ゴール予定 15時頃

☆ 夙川河川敷から北山ダムを経て甲山頂上を目指します。広々とした森林公園での昼食後は緩やかな下りをゴールへ。一部、“ぬかるみ”があります。山用の靴がおススメです。

【神戸マラソンコースを歩く② 11・20km】

開催日 10月31日(土) L:久川

集合場所 JR / 舞子駅

集合時間 10時

コース 舞子公園～垂水・塩屋～須磨浦公園～須磨海浜公園(11kmゴール)～駒ヶ林～ノエビアスタジアム～国道2号線～東遊園地(20kmゴール)

ゴール予定 13時頃(A:11km)・15時頃(B:20km)

☆ 感謝と友情をテーマにした神戸マラソンも第5回目を迎えます。「自分の為だけでなく、被災された人々のために走る」震災復興をテーマにした大会趣旨に賛同し、私たちウオーカーは歩くことで様々な人とのつながりを築くため、折返し地点から1.17希望の明かりが灯る東遊園地まで歩きます。

【第20回六甲山全縦走記念大会

(東コース) 35km(健脚向き) L:吉原

開催日 11月3日(火・祝)
 集合場所 新幹線 / 新神戸駅
 集合時間 8時
 コース 新神戸駅～市ヶ原～摩耶山掬星台
 ～六甲記念碑台～一軒茶屋～東六
 甲分岐～太平山～塩尾寺～湯本台
 ～JR・阪急/宝塚駅
 ゴール予定 17時までにはゴールのこと

☆ 六甲山周辺の木々も紅葉へと移り、秋気いよいよ深まる頃です。昨年実施した西コースから後半に続くコースです。距離は長いですが気候も良く、紅葉を楽しみながら歩きましょう。掬星台やガーデンテラスからは遠くの街並みが見え、疲れも吹き飛びますよ。

●各例会時に事前受付を行っています。参加費の1,000円を添えて申し込みを済ませてください。なお、当日参加費は1,500円になりますのでご注意ください。

ゆったりウオーキング

【ポーアイ散策から

アシックススポーツミュージアム見学 10km]

開催日 10月17日(土) L:堀米
 集合場所 JR/三ノ宮駅(中央出口北側)
 集合時間 10時
 コース みなとのもり公園～中公園～アシックススポーツミュージアム(見学)～南公園～市民広場(歩育5km
 ゴール13時)～中公園～東遊園地

ゴール予定 14時頃

☆ ポートアイランドは、先端技術と教育の街。アシックススポーツミュージアム見学では、躍動感溢れるトップアスリートのパフォーマンスを体感しそのすごさに驚きます。

*****ファミリーウオーキング*****

③ 秋の西六甲を楽しむ 12km

11月1日(日)神鉄/西鈴蘭台駅 10時集合

紅葉の始まる西六甲を散策しましょう。山歩きにはちょうどいい季節です

先月の例会を振り返って

かぐや姫の里を訪ねて

L:大西

開催日 8月29日(土)

参加人員 167人(会員125人)

● 大和川沿いに大和田・城内と田畑の中を歩き馬見丘陵公園へ。南北2.5km、4つの古墳を含む手入れの行き届いた広大な緑地公園。ナガレ山古墳を見学した後、隣接するかぐや姫

伝説の竹取公園内を歩く。緑と花と古墳を満喫して予定より早めのゴール。全員のゴール後、待っていたかのような豪雨。誰も濡れずに済み幸運でした。

ホテアオイ観賞と今井町の街並 L:山本

開催日 9月5日(土)

参加人員 207人(会員100人)

● おふさ観音の風鈴祭りは8/31で終わっていましたが、ホテアオイは満開!歓声が上がりました。喜多酒造ではよく冷えた甘酒と清酒をいただき、皆さんのリュックの中にも重たいお土産が。久しぶりにお天気に恵まれた良い一日でした。

ひよどりごえ森林公園ウオーク L:佐藤

開催日 9月12日(土)

参加人員 215人(会員173人)

● 西鈴蘭台から長田までほとんど下り坂(結構登りもあったよね)のコースを楽しく歩きました。ひよどりごえ森林公園は木が大きく育ち、見晴らしが少し悪くなっていますが、その分自然がいっぱいで、初秋の美味しい空気を胸いっぱい味わいました。その昔通ったコースなので、懐かしく感じた方もいらっしゃるのでは。

健康寿命を延ばす楽しいウオーキング教室

第64回 ウオーキング教室(A)

10月13日(火) 協会会議室 10時
 「基礎知識を知ろう 正しい歩き方」

第64回 楽しい10kmウオーク(B)

10月27日(火) JR須磨駅 10時集合

◆◆◆須磨寺スコース◆◆◆

須磨の史跡を巡る「須磨」満喫コースです。

◆主任ウオーキング指導員に昇格◆

当協会の下記の方々が2015年度、主任ウオーキング指導員として承認されましたのでお知らせいたします。今後の活躍を期待します。

福隅 徹 高橋 伸治 村上 敏雄

斎藤 巧一 橋本 規久子

☑ お知らせ

11月21日(土)例会 ”世界遺産・高野山周遊”バスウオークの参加希望者を9/12(土)ひよどり森林公園ウオークの日より募集(バス3台)しています。費用は会員4500円、他協会・一般4800円。定員になり次第締め切り。9/12日現在既に60名余の予約が入っています。お早めに。